

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa rerata IMT mahasiswa 23,871 kg/m² dengan rerata kadar HDL laki-laki 47,732 mg/dL dan perempuan 50,596 mg/dL yang termasuk normal dan paling banyak kadar HDL rendah berjenis kelamin perempuan.

B. Saran

1. Bagi responden

Responden diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik yang cukup dan menjaga pola hidup sehat.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian kadar HDL dengan kondisi responden berpuasa dan menggunakan rasio kadar Kolesterol Total/HDL.